the kindest

安心安全な食の選び方講座

目次

01 食の「安心」とは

- 「ゼロリスク」はありえない！
- 添加物よりも食中毒の方がずっとハイリスク（無添加≠安全）
- 食の安心 ≠ 100%安全
- リスク「ゼロ」を求めることで狭まる選択肢をどう捉えるか？

02 有機野菜って？

- 野菜の作られ方は3つある！
- 有機農業とは？
- 有機農産物（有機野菜・オーガニック野菜）＝有機JASマークが付いた野菜
- 有機JASマーク
- 日本の有機農業の取組面積は10年で61%増加！
- ちなみに…「無農薬野菜」という表記はされていません！
- 農薬を使う「慣行栽培野菜」の安全性は？
- 食の安全を考える上での考え方「ADI」
- 有機野菜まとめ

03 食品添加物とは？

- 食品添加物はなんのため？
- 食品添加物の種類
- 添加物って安全なの？
- 食品添加物の安全性も「量(ADI)」で決まる
- ふつうに食べる分には安全な量が定められている、がしかし…
- 添加物を賢く減らす3つの方法

04 食品表示はどう読むの？

- 食品表示（一括表示）からどんな情報がわかる？
- 原材料表示はこう見る！
- 賞味期限と消費期限
- おまけ 1）食品添加物の不使用表示ガイドライン
- おまけ 2）乳児用規格適用食品とは

05 まずは調味料から変えてみよう！

- なぜ調味料から変えるのがオススメなのか？
- みりん
- 醤油
- 脱脂加工大豆と丸大豆
- お酢
- めんつゆ

06 健康食品との上手な付き合い方

- 健康食品 ≠ 医薬品
- 「健康食品」にはいくつか種類がある！
- 特定保健用食品（トクホ）とは
- 栄養機能食品とは
- 機能性表示食品とは
- その他　いわゆる「健康食品」

07 まとめ

01
食の「安心」とは

「ゼロリスク」はありえない！

食品にまつわることを考える上で
「リスクが100%ない、完璧に安全なものは、ない」
どんな食品でもリスクは大なり小なりある！
「自然のものや無添加が、安全」と聞く場合がある?
でも自然のものでも危険なものはたくさんある
（天然≠安全）

例えば、、、、

・スイセン（ニラと似ている）
誤って食べてしまうと致死量は10gといわれている

・柿
食べすぎると胃に石のような塊ができることも
→「柿胃石」

添加物よりも食中毒の方がずっとハイリスク（無添加≠安全）

- 2023年は11,000人以上の食中毒患者
  そのうち4人か死亡
- 集団被害が多い（二次被害）
- 「新鮮だから安全」ではない！

リスク「ゼロ」を求めることで狭まる選択肢をどう捉えるか？

リスク「ゼロ」を求めると外食、体験・思い出、栄養、
いろいろなものが制約をされる。
↓
“知識を持った上”でどう判断するかは人それぞれ

・有機野菜
・無添加
・加工品
・健康食品…
↓
“なんとなく良さそう”から
“きちんと知って、賢く選べる”へ！